

“手抓”撑起了中亚的美食文化

编者按 吃，是中国人春节期间最重要的活动之一。假期刚过，你是否还在回味家中的年夜饭，是否留恋家乡的小吃、特产？中华美食文化博大精深，国外美食也不差。本期《环球》将介绍来自中亚五国、伊朗以及以色列的美食，带你了解一下这些国家的饮食文化。

■本报驻比什凯克记者 高寒

中亚地处欧亚大陆腹地，古老的丝绸之路从这里经过，加之丰富多样的自然环境，使得多种不同文明在这里交汇融合、共同发展。在各种文明的作用之下，中亚各民族的饮食逐渐形成了自己的特色。

吉哈两国钟爱手抓面与马肠子

2018年3月，在吉尔吉斯斯坦首都比什凯克，50多名厨师共同努力，一次烹制而成的1464公斤手抓面，创下了新的吉尼斯世界纪录。为了烹制这份载入世界纪录的手抓面，厨师们共使用了13口铁锅，仅面粉就用了半吨有余。为了与这1464公斤手抓面搭配，厨师们还使用了长达120米的马肠子。上一个类似的世界纪录，还是哈萨克斯坦于2015年创造的。彼时，哈国的厨师们制作了700余公斤的手抓面，使用了100米长的马肠子。

吉哈两国厨师对创造手抓面和马肠子的世界纪录如此钟爱，可见这种美食在吉、哈两国的地位。在吉尔吉斯斯坦，每与当地聊到美食，诸如“吃过手抓面吗”、“喜不喜欢吃手抓面”这样的问题，几乎每次都会被问及。

所谓“手抓面”，在吉、哈语言中读作“别什巴尔马克”，实际是炖熟的羊肉或羊肉加上汤、面片或面条烹制而成。在吉尔吉斯斯坦的宴会上，“别什巴尔马克”是最重要的一道菜肴，通常在宴会的最后奉上，这时一般是午夜。在哈萨克斯坦，“别什巴尔马克”也是婚礼、节日宴的主打菜。

之所以被称作“手抓面”，是因为吃传统的“别什巴尔马克”并不需要刀叉一类的餐具，而是直接用手抓起来吃。有一种说法认为，“别什巴尔马克”一词的本意“五根手指”，即是指它的吃法。作为游牧民族的传统美食，这种手抓进食方式，能更好地适应在草原放牧时相对简陋的生活条件。羊肉或羊肉熬制的汤汁看似油腻，实则却给人们的放牧活动提供了充足的热量。

当然，如今很多中亚人早已不再放牧，食用“别什巴尔马克”时也不再手抓，而是改用餐具。

与“手抓面”搭配的马肠子，也是相当不错的美味。通常挑选膘肥体壮的马宰杀后，取其马肠，洗净，把马的肋条切成条，撒上盐、胡椒粉等佐料，灌进3尺多长的马肠内后两头扎紧，风干一个月左右即成。马肠子脂肪丰富，但油而不腻，瘦肥分明，不仅色泽悦目，而且营养价值很高。

乌国招牌美食非“抓饭”莫属

在乌兹别克斯坦，有一种与“别什巴尔马克”相类似的食物，被称为“纳伦”或是“纳仁”。同样也是面条辅以碎肉，最大的区别在于，它几乎没有任何汤汁。这种美食虽然味道不错，却不是乌国最出名的招牌美食。

要说乌兹别克斯坦的招牌美食，恐怕非“抓饭”莫属。事实上，抓饭并非乌兹别克斯坦独有，中亚其他国家以及我国新疆地区都有烹制。不过，乌兹别克斯坦的抓饭确实有其独到之处。仅从制作手法上看，就有塔什干抓饭、布哈拉抓饭、安集延抓饭、希瓦抓饭等二三十种。虽然制作食材上没有明显的区别，都是胡萝卜、洋葱、肉、油、盐、水、大米等7种原料，但最终出锅的抓饭，却在味道上各有不同。

有观点认为，波斯语中这7种食材的首字母相连，刚好能构成“抓饭”一词，这或许便是抓饭名称的由来。而这种波斯语词汇在乌国饮食中的存在，也折射出历史上波斯文明对这一地区的影响。

乌兹别克斯坦首都塔什干的国家电视台下，有着全中亚最大的抓饭中心。这里并非高档餐厅，却吸引着塔什干市民和世界各地的游客。这里的抓饭虽然名声在外，却并非总能吃到。原来，抓饭中心每天的营业时间有限，每天上午开始营业，至下午不待天黑，所做的抓饭即售罄，随之关门歇业。

除了拥有中亚规模最大的抓饭中心，乌兹别克斯坦还曾经制作过分量最大的抓饭，创造了吉尼斯世界纪录。2017年9月，来自乌国各地50余位厨师，在了一口大锅中共同烹制了8吨抓饭，成功被吉尼斯世界纪录收录。此外，乌国还将抓饭做成罐头销往国外，让更多外国民众得以领略乌国抓饭的魅力。

食肉民族偏爱浓茶与奶制饮品

无论“别什巴尔马克”，还是抓饭，都离不开肉。中亚饮食中，肉的比例非

常大。在吉尔吉斯斯坦，有人饿得受不了时，往往会说：“我饿得现在能吃掉一整只羊。”在吉尔吉斯斯坦、哈萨克斯坦，一方面因为传统的游牧生活条件的限制，一方面则因为本地牛羊肉质地的确鲜美，所以，人们烹制牛肉的很多技艺并不繁琐，或煮或炖，往往只辅以简单的香料，味道上较多保留了肉本身的鲜美。

烹制方法虽然简单，可食用却有一番讲究。在吉尔吉斯斯坦人的家宴中，一盘带着骨头的羊肉端上餐桌时，往往需要男主人用刀将肉分成若干份。然后按次序分给座上的每一位成员，地位越是尊贵者，越先分得。越是部位好的肉，越要分给贵宾。这种分肉、识肉的本领，若不是从小耳濡目染，恐怕会弄得一团糟。

多食肉类、饭菜用油量，是中亚饮食的特点。中亚民众普遍爱饮茶，特别是红茶的习惯，也与此有关。中亚民众对茶叶本身的要求并不高，但一般都是浓茶，以解饮食中的油腻。饮茶时多加入柠檬和方糖。

除了饮茶，中亚地区，特别是吉、哈等游牧民族普遍对奶制品钟爱有加。他们的奶制品不仅是一般的牛奶或者酸奶，还有颇具民族特色的马奶和骆驼奶。新鲜的马奶和骆驼奶经过发酵后，会形成独特的醇厚、酸酸的口味。发酵过的奶制品营养丰富，对于增强身体抵抗力颇有裨益。不过，经过一番发酵的奶或者骆驼奶，会有一些的度数。有不善饮酒者，几小杯下肚便会满面通红。

神秘的黑暗料理“马克瑟姆”

除了这些常规饮品外，在吉尔吉斯斯坦，一种叫做“马克瑟姆”的饮料，堪称饮品中的“黑暗料理”。这种饮料是以大麦、燕麦、玉米等多种谷物混合，与清水一同发酵而成。“马克瑟姆”虽然营养价值颇高，但它看上去杯中满是渣滓，闻起来一股奇怪的酸味直冲鼻腔，使得不少人初次品尝时直皱眉头，甚至难以下咽。每年春季天气转暖后，吉国首都比什凯克街头，便会陆续有人摆摊出售，直至秋季过后天气彻底转凉。

饮食习惯的形成，往往与自然条件、历史等有着密切的关联。随着这些条件的变化，人们的饮食习惯也会发生改变。

比如，吉尔吉斯斯坦的纳伦地区，传统上被认为是吉国最能吃冷的地区。平均海拔2000米，气候寒冷、高耸的山峰和贫瘠的土地，使得这里几乎不产出任何蔬菜。加之过去闭塞的交通，使得这里的人们的食材几乎只有肉类。各种油腻的饭菜，给人们抵抗高海拔山区的严寒提供着必要的热量。

但是如今，一方面，随着生活居住条件有所改善，人们有了更多的取暖设施对抗严寒；另一方面，交通基础设施的完善，使得其他地区的蔬菜可以被运送至山区。这样，纳伦地区居民的饮食也开始发生改变，过去单一的肉类食谱也开始出现了“绿色”。

(本报比什凯克2月10日专电)



去年3月，吉尔吉斯斯坦的厨师们制作了长达1464公斤手抓面，打破吉尼斯世界纪录。视觉中国

波斯料理：伊朗人对精致生活的追求

■本报记者 陆纾文

中国人去伊朗旅游，最难适应的恐怕就是与中华料理截然不同的当地食品了。相比新疆的烤串，伊朗的烤肉口感较柴且味道单一；相比粤菜中的煲仔，这里的炖菜又多了香料，掩盖了食材本身的滋味……“吃不惯”几乎是每一位到访伊朗的中国游客都会有的遗憾。但你在伊朗生活多年之后，一定会对几款波斯料理流连忘返。

手工烤馕：对传统的坚持

馕是伊朗人一日三餐必备的食品。在出国旅行时，他们甚至还会在鼓鼓囊囊的行李中为馕预留一位置。从制作工艺来讲，馕可以分为机器压制和手工烘焙两大类。前者薄如纸，压面机留下的一排排突起圆点是它的典型标志，一份通常在十张左右，由塑料袋包裹着，在各类大小超市均有出售。后者仅在馕铺和饭店售卖，刚刚出炉的馕香气四溢，在巷子的尽头就可以闻到。

“我们有四种不同品种的馕。”这是伊朗人常常挂在嘴边的话——诚然，让他们如此自豪的必须是手工馕。“巴尔巴利”是一种较厚的、用白面粉制成的馕，据称在说突厥语的民众中广受欢迎。“拉瓦希”和“塔夫通”同样用白面粉烤制，但相对较薄，一般是圆形或椭圆形，每个人一顿饭能吃上好几张。不过伊朗传统的主食，要数一种名叫“圣伽克”，用棕色面粉制成的烤馕，厚度通常在一厘米上下，表面布满了针眼大的透气孔，并佐以白芝麻，

口感软硬适中，相当劲道。

值得一提的是，在电器相当普及的当下，伊朗人在手工烤馕的问题上依然保留着对传统的坚持。无论是农村还是城镇，即便是像德黑兰这样的大都市，你在遍布大街小巷的馕铺里，都能看到用石块或砖头砌成的烤炉。面饼师将做好的面饼摆放在圆形垫子上，然后用力拍打在烤炉四周的石子上，待烘烤完成后，再用长柄钩子取出，送到顾客的手中。

相比长期享受政府补贴的馕，米饭对于生活在社会底层的伊朗民众而言就成为了一种“奢侈品”。伊朗餐厅最常见的米饭，是用一种细长颗粒的稻米焖制而成。白色米饭的上方会覆盖一层经藏红花水浸泡后呈现金黄色的米粒，并配以两三块同样呈金黄色的、在烹制过程中掺杂了酸奶和鸡肉碎的锅巴，艳丽的色泽常常让人食欲大开。

奥勃古希特：波斯版“羊肉泡馍”

由于水资源匮乏，伊朗的蔬菜种类十分有限。相比之下，肉类的品种则要丰富许多。伊朗人的肉菜大致用烤和煮两种烹饪方法制成，由于餐厅大多以供应烤肉为主，因此前者更为游客所熟悉。

最上档次的烤肉非“舍希力克”莫属，虽然它在波斯语中的字面意思是“六块羊排”，但一串“舍希力克”上的羊排数量其实并不固定。鲜嫩多汁且滋滋冒油的羊排，在近60厘米长的铁签上挨个排列，扯下一片大块快朵颐，再配以喷香的米饭和爽口的酸奶饮料，让人不禁对伊朗羊肉的品质心生赞叹。

“库比代”是另外一种以羊肉为主要

原料的烤肉，不同于整块羊排，“库比代”是用羊肉“边角料”切碎后制成的，因此价格也更加亲民。伊朗人深信，用手工割成的羊肉糜制作的“库比代”，要比机器绞出的肉糜美味许多。

在伊朗家常菜中，肉类更多以煮的形式出现，其制作方法也更为复杂。例如带有浓稠汤汁的炖菜“肴霍列希”，常以肉块配上新鲜或晒干的蔬菜、水果一起炖煮而成，有时还会添加一些坚果或谷物以丰富口感。还有一种在蔬菜或水果中塞以肉类和米饭制成的菜肴“杜尔曼”，其中最著名的要数葡萄叶包肉“杜尔曼·巴格格”。这是一款在宴会上备受欢迎的开胃小菜，主妇们通常会提前准备好料，然后在食用当天进行烧煮。

在众多的伊朗肉菜中，最符合中国游客口味的恐怕是一种被称为“奥勃古希特”的炖羊肉。它用小块羊肉、羊尾油、鹰嘴豆和番茄烧煮而成，通常要花上半天时间制作，然后被盛放在瓦罐中招待客人。一百个人吃“奥勃古希特”有一百种喜好，但最正确的“打开”方式，是将汤汁滤出，然后用小铁锤将固体捣得稀烂，用馕包裹着食用。随后将馕撕成小块，泡在滤出的汤汁中，与西安名吃羊肉泡馍有着异曲同工之妙。伊朗人对这一传统菜肴有着特殊的情感，德黑兰南城便有一家专门售卖“奥勃古希特”的餐厅，每日门庭若市，供不应求。

家宴：色香味俱全的盛会

如果你在伊朗的餐厅里多吃上几回，就会发现一个近乎好笑的现象：着装修考究的伊朗人端坐在餐桌旁，手里拿着一张纸那么厚的菜单，蹙眉认真地理

考该点什么菜——而事实是，上到五星级大酒店，下到路边摊，伊朗餐厅供应的伙食就那么十几种。不过，若是你据此判断伊朗人在“吃”的问题上缺乏创意，那就大错特错。“最棒的是家宴”，这句话在伊朗体现得尤为淋漓尽致。

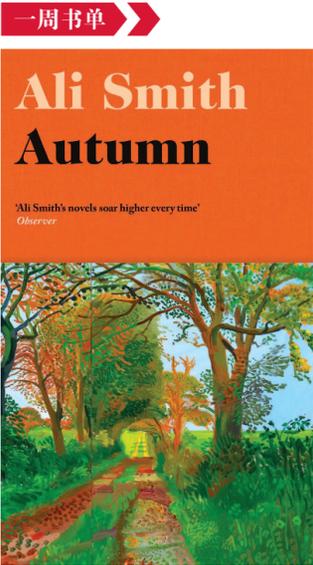
尽管食材和做法有所局限，但伊朗主妇们十分懂得用“色”来弥补其他方面的不足。

首先是容器的运用，饭店里千篇一律的白色瓷器，到了家宴上全部被晶莹剔透的水晶杯具、雕花繁复的金属大盘、纹饰精美的进口瓷器替代，让你仿佛置身流社会的鸡尾酒会。

其次是装盘艺术，寻常不过的酸奶，在家宴中会被盛放在高脚玻璃器皿里，表面还会用粉色的可食花瓣、绿色的开心果仁点缀；而烤肉常常被色泽不一的腌制蔬菜围绕在当中，方便客人取用的同时，亦带来视觉的盛宴。

最后是那些制作复杂、在餐厅极少见到却又异常美味的菜肴，例如前文所提到的葡萄叶包肉“杜尔曼·巴格格”，伊朗主妇们往往需要提前数日着手准备。又如需要慢炖至少24小时才能入味的“契罗·霍列希”，这对主妇们的耐心也是极大的考验。还有一种被称为“西林·普鲁”的甜米饭，所用到的蜂蜜橙皮全靠主妇们自己动手腌制。

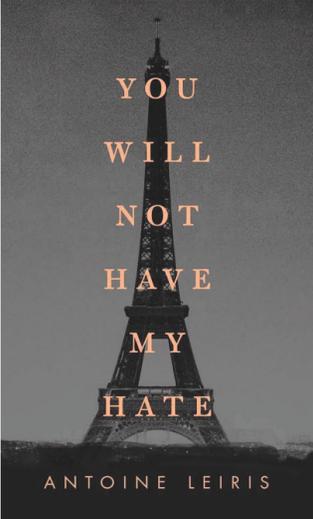
一场色香味俱全的家宴，既诠释了伊朗人对精致生活的追求，也体现了波斯民族热情好客的传统，更折射了当地社会依然保留的大家庭式的生活方式。从餐前的茶饮甜点，到餐后的载歌载舞，亲历一次家宴之后，你一定会对伊朗文化产生更大的共鸣。



《秋》

[英国] 阿莉·史密斯
苏格兰作家阿莉·史密斯此前曾出版过7部小说和剧本以及一部非虚构作品。继2014年入围布克奖短名单并赢得柯斯达文学奖后，她在2015年收获了英国百利女性小说奖，被认为是英国文坛新星。

史密斯的新作《秋》是其季节四部曲的第一部作品。“时间，究竟改变了什么？留下了什么？”是该书所要探讨的话题，她关注英国后“脱欧”时代个体在社会发生剧变时期的真实心理。《金融时报》更是将此书评价为“第一本严肃的‘脱欧’小说”；在一个分裂的国家，像史密斯这样让人感到一见如故、仿佛与你内心那些怪诞思绪进行交流的作家，要比整个议会的政客更有价值。

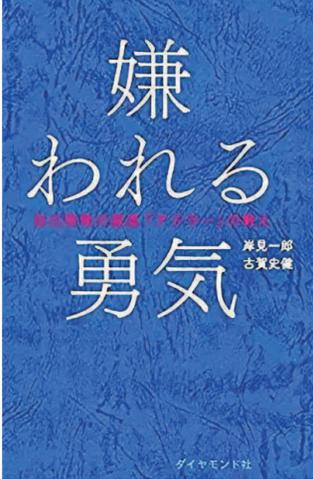


《你不会得到我的仇恨》

[法国] 安托万·李维斯

“在周五晚上，你夺走了一个不同寻常的人的生命——她是我妻子，儿子的母亲——但你不会得到我的仇恨。”《你不会得到我的仇恨》是巴黎记者安托万·李维斯的回忆录。他的大女在2015年11月巴黎恐袭中罹难，事件发生3天后他在脸书上发布公开信，表示自己不会憎恨他们，将与儿子一起用自由与快乐复仇。李维斯发挥新闻工作者的专业，以日记的形式记录下了自恐袭事件发生当天起，自己是如何面对生活的经历。

书中没有过度的煽情，而是通过简洁有力的语言，记下每一个细节，反而使他的悲痛与失落，鲜明地跃然纸上。该书被誉为“不仅传递爱与希望的价值，更在动荡不安的时代中，指引我们前进的一盏明灯”。



《被讨厌的勇气》

[日本] 岸见一郎、古贺史健

正如世上没有十全十美的人一样，想要被所有人喜欢几乎是不太可能的。对一直为人际关系而烦恼的人来说，这本书不可错过。本书以哲学家和青年的对话形式来一一解答你对人际关系的烦恼。也许看完这本书之后，你会觉得其实被别人讨厌并不是什么不得了的大事。因为我们不是为了自己而活的。我们可能都需要一点“被讨厌的勇气”。

以色列美食是一锅“大杂烩”

行走世界

■ 关 鹤

以色列的美食，真的不能用几句话来概括。应该说，以色列与中国一样，也有好几大菜系。菜系的由来，主要是因为以色列是一个移民国家。大流散中的犹太人，在2000年的时间里分居在地球的诸多角落：近东、中东、北非、东非、东欧、西欧、南北美洲。来自世界各地的犹太移民，自然也带来了各地美食。到特拉维夫随处可见，都可以看到好多地方菜：格鲁吉亚菜、伊朗菜、印度菜、俄罗斯菜、阿根廷菜等等，以及数量庞大的欧美餐馆和年轻人喜欢的概念餐厅等。

刚来以色列的时候，每当我听到很多同胞抱怨说，他们觉得以色列的

饭菜特别难吃，我听了之后都很震惊：因为我吃得很好吃啊！这么个世界大融合的菜系，总有一款适合你！后来我才发现，原来变量也不仅在以色列这边，作为一个中国东北人，吃酸菜、豆角长大的我，对于以色列粗犷的盖浇饭非常习惯。

在南方吃惯了精致美食的朋友们，看到满满一大盘五花八门盖浇饭里，既有米饭土豆也有肉和菜，还要浇上三五种调味酱料，角落里还有沙拉的时候，应该有种“大杂烩”的即视感吧？这是我最好的朋友、一个福建人跟我说的。说这话的时候，她对我在以色列的饮食表达了深切的同情。而我也一直没敢告诉她，我觉得这一盘真是好吃到起飞！

在以色列安家之后，我越发意识到，吃不到一起去是真的很难进一家门。我的婆婆是伊朗犹太人，烧得一手极好的波斯料理。任何炖肉料理在藏红花和数

不清的调味品烹煮下，都变得美味异常。而且波斯人也吃很多大米，也喜欢汤泡饭或盖浇饭，对我来说真是完美。我公公的父母分别来自埃及和阿尔及利亚，他们均认为自己是“做饭很好吃、吃饭很重要”的国度来的，对于周末安息日的一顿大餐的烹调也是十分上心，料理是非常华丽，并且全部都是肉。

作为东方犹太大家庭长大的小孩，我老公非常自豪地跟我讲：在他上小学时一次去一个德裔犹太朋友家玩儿，朋友的妈妈从冰箱的冷冻格里拿出一袋超市速食炸鸡，放在微波炉里转了一下后，就给两位小朋友端上了桌。老公一咬，里面还有冰碴儿，显然是没熟……他看了看朋友，对方仿佛没有任何困扰。于是他忍不住问：“你每天都吃这个吗？”朋友说：“是啊，不然你觉得我为什么总是去你家蹭饭？”听完了这个有点极端但也不

能说完全没有代表性的故事，我忽然觉得作为一个东北人，能够嫁到一个东方犹太家庭，真是太值得感恩了。

在老公的熏陶下，我也逐渐爱上了奶酪和黄油。虽然喜欢吃，但是并没有达到当地人非吃不可、不然就人生不完整的地步。以色列最大的乳业公司Tnuva在2014年被上海光明乳业收购后，有些自以为是的以色列人在当地主流媒体《国土报》上发了一篇让人忧心的文章，担心因为这次收购，Tnuva品种齐全的各类奶酪芝士都将大量供应中国，以色列人不够吃了该怎么办啊！这是多么让人尴尬，我很想写一封邮件给这位作者，让他不要担心，尽情享用自己的美味奶酪芝士。如果有机会的话，我也想给他寄一点臭豆腐、皮蛋和榴莲，让他也品尝一下我们的美味佳肴。